

Ответ , пожалуйста, на несколько вопросов. Выбери ответ, который тебе подходит и отметь его галочкой.



1.
Тебе было интересно заполнять тетрадь по физической культуре?
да ☐ нет ☐ не всегда ☐
2. Во время работы с тетрадью ты узнал(а) много нового
да ☐ нет ☐ не очень ☐
3. Улучшились ли твои спортивные достижения к концу учебного года
да ☐ нет ☐ не всегда ☐
4. Интересуются ли твои родители твоими успехами и спортивными результатами?
да ☐ нет ☐ не всегда ☐

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17
имени А.А. Герасимова

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**по физической культуре
модуль «Самбо»**

учени _____ 2 _____ класса





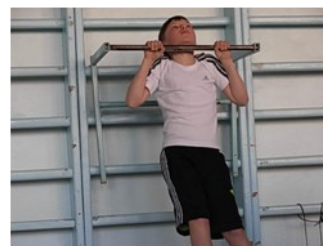
Юный спортсмен!

Это твоя тетрадь по физической культуре.

Надеемся, что ты с интересом узнаешь что такое самбо, чем полезны занятия этим видом спорта, для чего необходимо соблюдать правила личной гигиены и безопасности, а так же ты сможешь проверить свою физическую подготовленность. Эти знания пригодятся тебе в дальнейшей жизни.

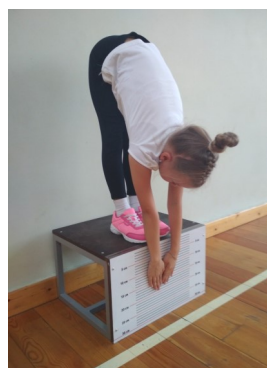
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ на летние каникулы

Каждый день выполняй упражнения:



1. Подтягивание
в висе на высокой
Перекладине

2. Упражнение
«Планка»



3.
Наклон вперёд стоя на
опоре



4. Приседания на одной
ноге



5. поочерёдно
поднимать
ноги, удерживая
«лодочку»

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ упражнений	Результат (осень)	Результат (весна)	Результат (+ или -)
Челночный бег 3x10 метров			
Вис на согнутых руках			
Подтягива- ние			
Прыжки в длину с места			
Поднима- ние тулови- ща			
Наклон вперёд сидя на полу			
Прыжки через скалку за 30 секунд			



САМБО

Самбо—самооборона без оружия. Это советский вид спорта, а с 1947 года международный вид спортивного и прикладного единоборства.



История этого вида спорта поистине впечатляет. Его название слышал каждый россиянин, но не все знают, для кого была разработана система самообороны без оружия. Самбо — это единоборство, которое может быть, как спортивным, так и боевым. Самбо — это чисто российское, точнее советское изобретение.

ЭКИПИРОВКА САМБО

Спортивная экипировка – неизбежный атрибут любого вида борьбы. Не является исключением и самбо, одежда для которого должна быть довольно практичной.

Форма у самбистов состоит из самбовки, шортов и борцовок. Помимо этого для участников соревнований предназначен защитный бандаж.



Кимано для самбо называется — самбовка

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

Фёдор Емельяненко



Четырёхкратный чемпион мира по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо.

Многочисленный чемпион мира по смешанным единоборствам (ММА). Носит неофициальное прозвище «Крутейший человек на планете». Актер.

«Самбо - это мой любимый вид спорта. Я вышел из самбо, и продолжаю выступать в этом виде спорта, мне это интересно».

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

Олег Тактаров



Ма-стер
спорта по самбо.
Чемпион мира по «Боям без правил».
Российский и голливудский актер.

«В детстве я мечтал стать ученым. Ел сгущенку с мёдом, не мог членораздельно произносить слова. Был забитым и очень добрым ребенком. В двенадцать лет пошел в самбо, два года прозанимался, стал у всех выигрывать».



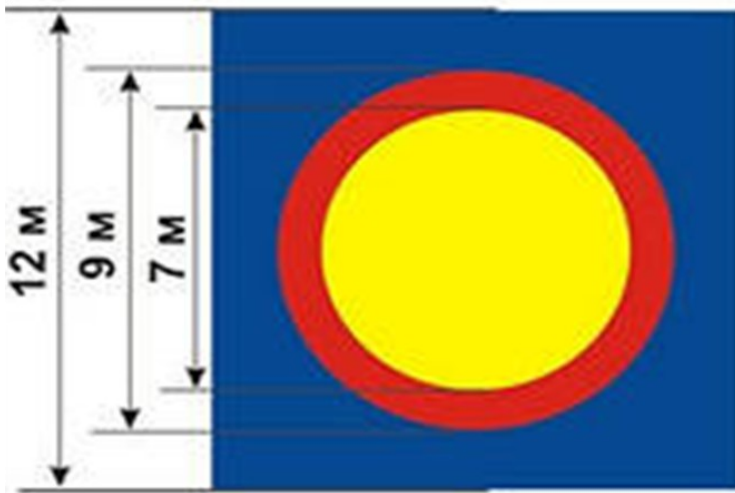
Борцовки самбиста предназначена для защиты голеностопна от возможных травм и вывихов и представляет собой обувь с приподнятым голенищем. Мягкий задник, заниженный к концу, позволяет спортсмену сохранить маневренность.



Шор-ты
борца изготавливаются из шерстяного или полшерстяного трикотажа и также не предполагают в своем исполнении молний, застежек или пуговиц.

БОРЦОВСКИЙ КОВЁР

Борцовский ковёр — это мат с виниловым покрытием. Такое оборудование ещё называют татами. Размеры их бывают разные, а форма всегда квадратная.



Также покрытие в спортивных залах располагается строго по определённым правилам. Оборудование является более жёстким, если сравнивать его с обычными матами. Оно производится из различных качественных материалов.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

Путин Владимир Владимирович



Президент Российской Федерации. Мастер спорта СССР по Самбо.

«САМБО - это не только спорт, но и жизненная философия. Это стремление к совершенству и собранность, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации. САМБО воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые нужны не только на спортивной арене, но и в жизни»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Отжимание от пола



2. Удерживай «лодочку»



3. Упражнение «велосипед» ногами

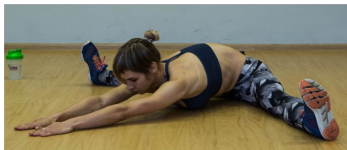


4. Приседания с выпадом



5.

Наклон вперёд сидя на полу



ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ САМБО



Если говорить о физическом влиянии, то самбо развивает ребенка **очень гармонично**: физическая подготовка, являющаяся важной частью любой тренировки, способствует формированию всех групп мышц, а отработка приемов позволяет развить полезные навыки. **Самбо воспитывает в ребенке уверенность в своих силах, сдержанность и самоконтроль.**

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

РЕЗУЛЬТАТ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ
3х10 метров

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
С МЕСТА

ВИС НА
ПРЯМЫХ РУКАХ

ПОДТЯГИВАНИЕ
В ВИСЕ

ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

НАКЛОН ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ ЗА 30 секунд

ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ

Александр Карелин



Трижды брал Олимпийское золото, 9 раз становился чемпионом мира, 12 раз - чемпионом Европы, 13 раз брал золото на чемпионатах СССР, СНГ и России. Александр Карелин четырежды награждался «Золотым поясом» как лучший борец планеты.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

РЕЗУЛЬТАТ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ
3X10 метров

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
С МЕСТА

ПОДТЯГИВАНИЕ
В ВИСЕ

ВИС НА
СОГНУТЫХ РУКАХ

ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА
СПИНЕ

НАКЛОН ВПЕРЁД
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ за 30 секунд

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ САМБО

1. На занятия самбо учащийся допускается только в спортивной обуви и спортивной одежде.
2. Нельзя надевать на занятия серьги и кольца.
3. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
4. Во время занятий ношение очков запрещено.
5. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя.
6. Не допускается применение запрещенных приемов.
7. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Вис на прямых руках



2. Отжимание от опоры



«Велосипед» ногами



4. Наклон вперёд стоя



5. Глубокие приседания.



ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ

Александр Засс



Александр Засс остался в истории как «Железный Самсон». Известность пришла к нему ещё во вре-

мя Первой мировой войны. Он бежал из австрийского плена, вынес на себе с поля боя раненую лошадь.

Иван Поддубный

Иван Поддубный упражнялся с двухпудовыми гирями, 112-килограммовой штангой. До конца жизни носил с со-



бой чугунную трость. Был одним из самых известных борцов не только в России, но и в Европе.

ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ

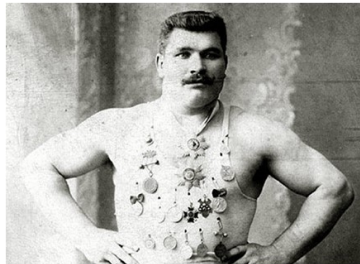


Пётр 1

- Пётр скручивал пальцами монеты, сворачивал в «бараний рог» чугунные сковороды.

- Прочность подковы царь проверял по-своему. Если сможет её скрутить - плохая подкова.

Григорий Русаков



- Русаков был известен тем, что неоднократно вступал в показательные схватки с медведями, гнул подковы и рельсы, а однажды в Лондоне победил в бою быка.

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.

Техника борьбы лежа — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полу-мост).

Стойка—борец стоит на ногах.

Партер—борец стоит на коленях с упором руками о ковёр

Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



Толчок — борец резко отодвигает противника от себя.

Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра



ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО

Ножницы — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голени.



Подножка — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема.

Рывок — борец резко тянет противника (дергает).

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Разноименный захват — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.

ПРЕЗИДЕНТ ПУТИН В. В. О ЗАНЯТИЯХ САМБО



Восточные единоборства, по мнению Владимира Путина, дают такие знания, умения и навыки, которые необходимы каждому человеку. Путин считает, что самбо – это занятие и для тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, чувствовать остроту момента, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Вис на согнутых руках



2. Подтягивание на низкой перекладине.

3. Удерживай прямые ноги под углом



4. Тренируй наклон вперёд сидя на полу



5.

Приседай с небольшим весом в руках

